

Ventspils 1.pamatskola

Apstiprinu:

Ventspils 1.pamatskolas direktore _____

2025.gada _____

SIA "DAGA"

ĒDIENKARTE 29.09-03.10.2025

<i>Pirmdiena</i>	5.-9.klasēm					
	Daudz. gr.	Olalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla	Alerģēni
Sakņu zupa ar gaļu	250	6,97	8,60	32,60	201,97	
Vārīti griķi	150	5,14	1,31	35,43	178,86	
Cūkgaļas gulašs	50/50	10,32	11,23	4,43	145,18	A01,07
Kāpostu-burkānu salāti	100	1,60	5,00	10,68	119,94	
Upeņu dzēriens	150	0,26	0,00	7,00	39,63	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	A01
Kopā:		26,15	26,44	103,88	750,58	
<i>Otrdiena</i>	5.-9.klasēm					
	Daudz.gr.	Olalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
Vārīti makaroni	200	7,58	5,53	43,12	279,63	A01
Boloņas mērce	50/50	7,62	11,25	10,67	142,32	A01,07
Šokolādes krems ar ķīseli	50/70	4,77	8,70	25,21	153,78	A07
Burkānu salāti	100	0,98	8,94	5,54	107,68	
Upeņu dzēriens	150	0,26	0,00	7,00	39,63	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	A01
Kopā:		23,07	34,72	105,28	788,04	
<i>Trešdiena</i>	5.-9.klasēm					
	Daudz.gr.	Olalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
Piena zupa ar nūdelēm	150	4,52	4,19	22,32	148,63	A01,07
Vārīti kartupeļi	150	1,80	4,51	19,23	129,00	A07
Piena mērce	50	0,86	4,00	2,63	51,60	A01,07,09
Cūkgaļas cīsiņi 70%	100	12,00	15,00	6,00	212,00	
Biešu salāti	100	0,64	4,58	6,08	72,26	
Plūmju dzēriens	150	0,19	0,00	14,40	52,36	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	A01
Kopā:		21,87	32,58	84,40	730,85	
<i>Ceturtdiena</i>	5.-9.klasēm					
	Daudz.gr.	Olalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
Vārīti rīsi	200	3,24	0,55	49,81	232,26	
Cūkgaļas strogonovs	50/50	9,20	11,32	5,81	189,63	A01,07
Svaīgu kāpostu-pētersīļu salāti	100	1,10	6,58	27,42	65,20	A07
Auzu pārslu biezputra, ievārījums	100/15	4,20	5,63	20,10	116,00	
Upeņu dzēriens	150	0,26	0,00	7,00	39,63	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	A01
Kopā:		19,86	24,38	123,88	707,72	
<i>Piektdiena</i>	5.-9.klasēm					
	Daudz.gr.	Olalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
Biešu zupa ar krējumu	200	4,16	10,23	28,69	125,63	
Sakņu sautējums ar cūkgaļu	250	16,05	15,27	37,72	318,12	
Marinēts gurķis	100	1,60	5,80	8,68	137,12	
Upeņu dzēriens	200	0,35	0,00	9,33	55,36	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	A01
Kopā:		24,02	31,60	98,16	701,23	

Sastādīja : Iveta Ekamne

Ēdienkarte var tikt mainīta pamatotu iemeslu dēļ, par ko tiek izdarīti labojumi dienas sākumā.